
Abstract 3:2

Tisdag den 3:e september 08:30-10:00 Sal B

Sluta gasa, Bromsa

Pia Wagesjö, Elisabeth Wallin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset
pia.wagesjo@hotmail.se, elisabeth.vallin@vgregion.se

Bakgrund: Stress är en kombination av olika faktorer som påverkar kroppen negativt. Oro, ångest, irritation, sömnsvårigheter och hjärtklappning är vanliga symtom. Du kan lära dig hantera din stress i vardagen. Idag ska allting gå så fort. Det är viktigt att kunna förebygga sin stress, för att ej hamna i utbrändhet.

Syfte: Vi behöver alla återhämta kraft mellan varven, för att kunna fortsätta.

Material och Metod: Föreläsning om stress och utbrändhet. Kurs i stresshantering. Andningsövningar, avslappningsövningar och meditation.

Resultat: Kunna lyssna på sin kropp och känna igen signalerna. Hitta balansen i vår dagliga tillvaro.

Slutsats: Det går att med enkla medel att hantera sin stress. Vi vill berätta om våra upplevelser. Dela med oss av våra erfarenheter och hur det är att vara stressad.

Sluta Gasa.....Bromsa!